Activité Gym Oxygène urbaine

Une innovation FFEPGV pour répondre aux motivations actuelles des adultes de se bouger près de chez soi, de profiter du grand air, de prendre soin de soi, d'être attentif à son environnement, de recréer des liens sociaux, de se sentir libre...

Transfert d'un spot à l'autre

Une initiative originale. C'est un parcours ludique exploitant les équipements urbains à des fins de forme et de santé. L'objectif est de travailler la résistance cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse.... 60 minutes d'activités en plein air suivies d'un temps de stretching, le tout dans la bonne humeur.

Avec la Séance Gym Oxygène Urbaine, vous ne verrez plus jamais la ville du même œil !

Quelques conseils de sécurité :

Avoir reconnu le parcours avant et être capable de se situer.
Avoir sur soi : téléphone, trousse de secours, une pièce d'identité...

À SAISIR !
sur 2000 paires de bâtons de marche nordique
de 20 à 50% de remise
GÉVÉDIT
un service plus
Fédération Française EPGV
Centrale d'achats de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.
Uniquement par vente téléphonique.
Dans la limite des stocks disponibles.
site internet : www.gevedit.fr
Tél. 02 41 44 19 76
courriel : contact@gevedit.fr

POUR CETTE SÉANCE

Repérer un ou plusieurs « *spots** », environnements urbains ou parc avec des escaliers, bancs, trottoirs, le transfert d'un spot à l'autre se fait en marchant rapidement ou en courant en fonction de sa forme. Ces déplacements font partie intégrante de la séance.

** Spot = lieu choisi pour son environnement et la richesse de son potentiel pédagogique*

LE CYCLE GYM OXYGÈNE

La ville pour entretenir sa forme et sa santé, le nouveau pari de la séance Gym Oxygène urbaine. Elle peut se décliner soit sous forme de cycle d'intentions éducatives comme proposé ci-après soit sous forme de cycle d'activités avec une multi-activité à l'année.

Intentions Éducatives	Descriptif technique
ÉCHAUFFEMENT (7 à 10 minutes)	• **MOBILISATION DYNAMIQUE DE LA HANCHE** (Posture A) avec des montées et descentes de trottoir en alternant les jambes. • **MOBILISATION DES BRAS ET DES ÉPAULES** (Posture B) dans les différents plans. • **AUGMENTATION CARDIO PULMONAIRE** - Progressivement accélérer l'allure de la marche en engageant de plus en plus les bras. - A chaque signal augmenter l'intensité.
RENFORCEMENT MUSCULAIRE de différents groupes musculaires puis généralisé. Le nombre de séries et les durées sont donnés à titre indicatif. Il convient d'adapter les charges de travail au profil de chacun.	• **BICEPS :** Travail des biceps en isométrique : « Soulevez » une barre fixe. **Maintenir 3 fois 20 à 30 secondes.** • **QUADRICEPS, TRICEPS ET GRANDS DORSAUX** (Posture C) **:** Enchaîner des sauts en extension en prenant appui sur la barre. **3 séries** (selon la forme) **de 20 à 30 secondes.** • **PECTORAUX** (Posture D) **:** Réaliser des « pompes » sur des surfaces plus ou moins hautes. Mains posées à plat sur le banc, plus écartées que les épaules. **3 séries** (selon la forme) **de 20 à 30 secondes.** **Attention :** ne pas placer les fesses trop hautes, conserver le dos aligné avec un gainage efficace. • **TRICEPS** (Posture E) **:** Mains en appui à plat sur le banc, les fesses en avant de l'assise, réaliser des flexions / extentions des bras. **3 séries** (selon la forme) **de 20 à 30 secondes.** **TRAVAIL DYNAMIQUE :** Si plusieurs bancs sont proches, alterner des déplacements en appui sur les bancs une fois en quadrupédie (idem pectoraux) et une fois en quadrupédie inversée (idem triceps). Le passage d'un banc à l'autre est réalisé en variant les déplacements (bipédie ou quadrupédie selon la nature du terrain). • **QUADRICEPS** (Posture F) **:** Réaliser des squats pieds parallèles. Toucher le banc sans s'asseoir. **3 séries** (selon la forme) **de 20 à 30 secondes.** **Attention à votre dos.** • **CUISSES ET TONUS GÉNÉRAL** (Posture H) (travail à deux) **:** Saisir les poignets et tirer son partenaire vers soi. La durée ne doit pas être trop longue. **15 à 20 secondes d'effort, répétées 3 à 5 fois.** **Attention :** l'opposition doit être « contrôlée » pour : - qu'il y ait du mouvement ; - que le jeu ne l'emporte pas sur la qualité des placements ; - que le jeu n'entraîne pas de difficultés de gestion cardiaque. • **CUISSES** (Posture I) (travail à deux) **:** Travail en isométrique avec un partenaire. **Maintenir la position 3 fois 20 à 30 secondes.** **Attention :** dos droit (bien plaquer dos contre dos), angle et placement des genoux (verticale de la cheville). Veiller à ne pas vous retirer sans prévenir votre partenaire.

Variantes

Enchaîner des montées et des descentes de trottoir en croisant les jambes très près l'une de l'autre pour permettre l'engagement.
Attention : Penser à faire un aller-retour. Garder un dos « droit ».

Marcher en balançant les bras de différentes façons et augmenter progressivement l'amplitude.

Varier la longueur des pas et l'engagement des bras.

Degré de flexion des bras (jouer sur les hauteurs de la barre ou la flexion des jambes).

Les bras restent plus ou moins tendus pendant la montée.

Ecartement des bras, hauteur de l'appui brachial plus haut ou plus bas que les pieds (exemple mains sur le dossier et pieds au sol ou mains au sol et pieds sur l'assise).

Varier la charge en éloignant plus ou moins les pieds.

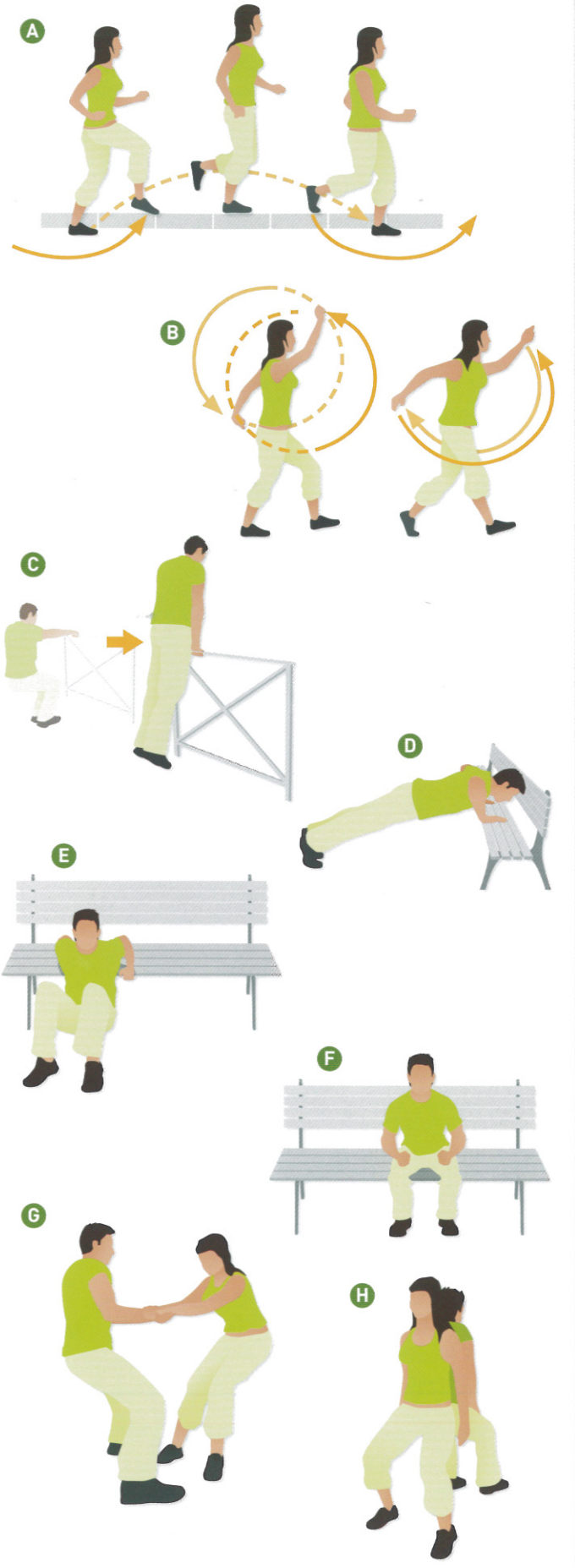
Combiner et alterner ces situations 3 à 5 fois contribue à lutter contre le déséquilibre musculaire.

Si plusieurs bancs sont proches, proposer 3 à 5 flexions par banc et des déplacements variés d'un banc à l'autre (pas chassés, croisés, sauts, ...).

- Idem avec déplacement latéral (dans ce cas penser à réaliser vers la droite et vers la gauche).
- Idem en montée et en descente.
- Changement de partenaire.

- Contre un arbre, un mur, ...
- Durée.

Postures



SÉQUENCE ÉQUILIBRE ET SOUPLESSE

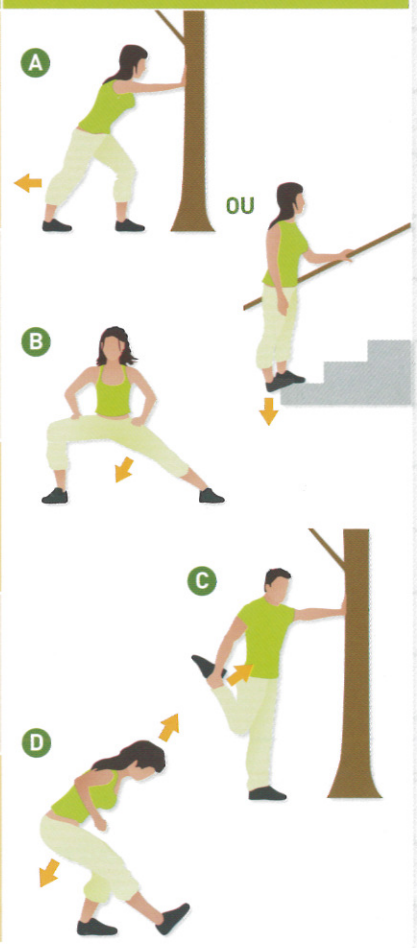
Descriptif technique	Postures
Travail d'appuis sur surfaces réduites en utilisant toutes les variantes possibles : • Sauts d'un appui à l'autre. • Réception sur un pied, à pieds joints, en contre-haut, en contre-bas. • Stabilisation de chaque appui. • Enchaîner plusieurs appuis sur surfaces réduites, ... • Combinaison de toutes ces possibilités ! **Attention aux prises de risques calculés :** • Ne pas hésiter à proposer des parades. • Vérifier l'adhérence (attention aux surfaces ou chaussures humides).	

SÉQUENCE RÉCUPÉRATION - SOUPLESSE

Afin d'éviter au maximum la blessure et de favoriser une récupération rapide, un stretching est proposé en fin de séance.

Conseils :

Prendre la position décrite progressivement et la maintenir au-delà de 10 secondes en contrôlant son expiration.

Descriptif technique	Variantes	Postures
ÉTIREMENT DES JUMEAUX ET SOLÉAIRES (Posture A) **2 CHOIX POSSIBLES :** • En appui sur un tronc, bras tendus, étirer le mollet en gardant les talons au sol. • Amener le poids du corps vers l'avant en ayant la jambe avant fléchie et la jambe arrière tendue.	En montant les escaliers, mettre le pied à moitié sur la marche et à moitié dans le vide. Amenez le talon de la jambe arrière dans le vide.	
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS (Posture B) Les deux pieds bien ancrés dans le sol, transporter le poids du corps sur une jambe tandis que l'autre reste tendue. Le bassin ne doit pas changer de position.	L'écart des pieds permet de varier l'intensité de l'étirement. **Attention :** Sur la jambe fléchie le genou est à l'aplomb de la cheville.	
ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (Posture C) Saisir la cheville avec la main et amener le talon contre la fesse. Pousser le genou vers le bas sans pencher le buste vers l'avant.	En cas de difficulté pour attraper son pied, saisir le bas du pantalon ou utiliser un élastiband.	
ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS (Posture D) Mettre une jambe tendue vers l'avant avec le talon bien ancré dans le sol. Fléchir sur la deuxième jambe afin d'étirer l'ischio-jambier, poids du corps sur la jambe arrière.	Le pied avant peut être surélevé.	
ÉTIREMENT DE L'ENSEMBLE DU CORPS DANS L'AXE Pieds largeur du bassin, lever les bras vers le ciel et s'auto-grandir au maximum, maintenir quelques secondes et relâcher lentement les bras de chaque côté en accord avec votre propre rythme respiratoire.		

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

CLUB

P2 FILIÈRE ADULTE

GYM TENDANCE OU GYM OXYGÈNE ?

2 NOUVELLES FORMATIONS !

Animateurs

ÉTÉ 2012

NUMÉRO 6

Le magazine des *animateurs* de la

Fédération Française EPGV

www.ffepgv.fr

ÉDITO

UNE PÉDAGOGIE CENTRÉE SUR *la personne*

Offrir à tous une pratique sportive adaptée à ses capacités et à ses envies. Telle est notre ambition. Cela passe par la pédagogie différenciée qui fait votre originalité et votre différence.

Les animateurs jouent un rôle prépondérant. Ils intègrent l'importance de leur action éducative en utilisant la mise en situation collective et la coopération. Amener le pratiquant à être bien dans son corps et dans sa tête en donnant du sens à l'activité physique régulière ; **développer l'envie de découvrir en offrant des activités variées et nouvelles** ; être en phase avec son époque et ses évolutions...

Cette démarche de sport-santé est une ambition éducative qui favorise l'engagement personnel vers un style de vie à la fois autonome et intégré. Une enquête récente confirme la variété et la richesse de l'offre de pratique de nos clubs. Elle montre aussi les nombreuses initiatives en faveur des publics qui en sont habituellement écartés.

Les clubs favorisent la solidarité, l'engagement et la prise de responsabilités. Il faut lutter avec constance contre le consumérisme, l'individualisme, l'indifférence et l'égoïsme.

Cette dynamique collective qui prône la coopération plutôt que la compétition sous-tend un véritable projet de société dans laquelle chacun trouve sa place et est reconnu. Un rôle politique, au sens noble du terme, qui signifie que l'on n'entre pas dans cette fédération par hasard !

- Nicolas Muller,
Directeur Technique National

SOMMAIRE

ACTIVITÉS & PROGRAMMES 4
Pilates - *La gym aux 500 exercices doux*

PARCOURS D'UN ANIMATEUR 5
Christiane Meignen - *Une animatrice qui aime aider*

PUBLIC & PÉDAGOGIE 6
Public carcéral - *La gym en détention*

RÉGLEMENTATION & GESTION 8
Tout sur la modification de planning et de volumes horaires

FILIÈRE ADULTE

2 GYM TENDANCE OU GYM OXYGÈNE ? *nouvelles formations !*

Depuis 3 années, le nombre de licenciés adultes (18-59 ans), coeur de cible de nos associations a beaucoup baissé passant de plus de 498 000 pratiquants à 467 000 en 2011. face à ce constat la filière Adulte, propose deux nouvelles formations pour s'ouvrir à deux nouvelles activités.

Les adultes bouderaient-ils les cours de Gym Volontaire ? C'est la question qui taraude la Fédération EPGV depuis quelques mois. Force est de constater que ce public semble de moins en moins au rendez-vous. La Fédération EPGV a donc décidé de partir à la reconquête des adultes, en proposant aux animateurs un nouveau cursus de formation. Objectif : renforcer leurs compétences techniques et proposer de nouvelles activités, en phase avec les attentes des licenciés. « *Aujourd'hui, les animateurs possèdent en général le CQP ALS, soit 160 heures de formation, avec une entrée par activité. Or, ce diplôme nous semble trop généraliste, et finalement peu adapté à notre vision du sport-santé, regrette Séverine Vidal, CTN à la Fédération. Nous avons donc décidé de créer une formation complémentaire, avec deux options : Gym Tendance et Gym Oxygène.* » Pour mettre en place ce nouveau cursus, la Fédération s'est appuyée sur les recommandations d'un sociologue du sport. Premier enseignement, les adultes manquent de temps pour pratiquer et souhaitent disposer de créneaux adaptés, sur l'heure de midi ou pendant les vacances scolaires. Autre grande tendance, l'engouement pour les sports de plein air et la pratique en famille, pendant le week-end. « *Les adultes souhaitent aussi bénéficier d'une prise en charge individualisée, avec des repères et des objectifs à atteindre* » remarque Isabelle Gaubert. A partir de ces grandes lignes, la Fédération a donc imaginé une nouvelle filière, pour répondre, point par point, à ces tendances de fond.

Option Gym Oxygène
Qi Gong

« *Travailler le cardio, renforcer sa souplesse [...] en extérieur, avec différents supports. C'est beaucoup plus ludique !* »

Option Gym Oxygène
gym Urbaine

TRAVAILLER PAR CYCLE

« *Cette formation révolutionne notre approche,* résume Séverine Vidal. *En effet, jusqu'à présent la Fédération envisageait les séances sous l'angle multiactivités. Aujourd'hui, elle réoriente ses cours : l'idée est de travailler par cycle, de* « colorer » *les séances avec des activités plus typées (cycle Zumba®, Aéro Latin par exemple). C'est une vraie demande du public, surtout en milieu urbain.* »
Très pédagogique, la nouvelle formation s'ouvre sur un module de connaissances communes (7 heures), où un point est fait sur les caractéristiques de l'adulte, l'importance de travailler sur la fidélisation et le développement. A ce tronc commun s'ajoutent deux options : Gym Tendance pour rendre la gym en salle plus attractive, et Gym Oxygène, pour amorcer la dynamique du plein air.

OPTION GYM TENDANCE, 21 HEURES DE FORMATION

« *L'option Gym Tendance est composée de deux modules,* précise Séverine Vidal. *Dans un premier temps le contenu sera centré sur les composantes musicales et chorégraphiques.* » Un accent sera également porté sur les nouvelles tendances, comme la Zumba®, l'Aéro-latino, Boxe-energy, LIA... « *A l'issue de ce module, les animateurs devront mettre en place une activité et promouvoir un événement, de type Flash-mob.* » Le deuxième volet de la formation s'attache, quant à lui, à renforcer les connaissances physiologiques et biomécaniques, l'adaptation à l'effort, l'équilibre postural...

OPTION GYM OXYGÈNE, 28 HEURES DE FORMATION

Autre option possible : la Gym Oxygène, en milieu urbain. Très en vogue au Canada, cette tendance reste encore confidentielle en France. L'idée est pourtant ingénieuse : il s'agit tout simplement de détourner le mobilier urbain pour la pratique sportive ! Avantage : cette gym de plein air permet de s'affranchir des problèmes de salles ! D'une durée de 28 heures, le module de formation apprend aux animateurs à construire une séance en plein air, en utilisant tous les supports possibles : trottoir, bancs, lampadaires... Il met aussi l'accent sur la gym douce, de type Qi Gong, Pilates, mais aussi sur des activités innovantes comme la gym Poussette ou la marche afghane. « *En fait, la séance est construite comme un cours en salle : on va travailler le cardio, renforcer sa souplesse ou son équilibre, sauf que là, nous travaillons en extérieur, avec différents supports. C'est beaucoup plus ludique !* » A l'issue de ce module, les animateurs sont amenés à mettre en place 10 séances de Gym Oxygène, avant de suivre un nouveau module de 14h, pour obtenir la certification. Plus dynamique, plus adaptée, plus tendance : la nouvelle Filière adulte a tout les atouts en main pour séduire le public adulte, cœur de cible de la Fédération.

- Yannick Jouenne

Option Gym Tendance
Boxe-energy

Option Gym Tendance
LIA

Filière adulte, MODE D'EMPLOI

Qui peut suivre cette formation ?
Tous les animateurs, diplômés CQP, option AGEE, mais aussi les étudiants en Staps ou les titulaires d'un BP, peuvent suivre la formation Filière Adulte.

A qui s'adresser ?
Le cycle de formation sera pleinement opérationnel au premier trimestre 2013. Rapprochez-vous de votre Comité Régional, à la fin de l'année, pour connaître le calendrier des formations.

Pourquoi se former ?
La Filière Adulte permet de renforcer les compétences techniques et pédagogiques des animateurs et d'approfondir leurs connaissances issues du CQP ALS. Grâce à cette formation, les animateurs vont pouvoir répondre aux besoins des pratiquants, et toucher un nouveau public, désireux de pratiquer la gym en extérieur ou de s'adonner à des activités Tendance.

COMMENT DEVENIR FORMATEUR «FILIÈRE ADULTE» ?

GYM TENDANCE

Vous êtes déjà titulaire de l'UV2 (musique et Mouvement) ? Vous suivrez uniquement le module d'habilitation sur les connaissances communes (14 heures), et pourrez, dès lors, dispenser des formations Filière Adulte dans votre région.
Pour les non titulaires de l'UV2, vous devrez suivre le module d'habilitation ainsi qu'un module de formation (21 heures) organisés au niveau national, au cours du dernier trimestre.

GYM OXYGÈNE

Pour devenir formateur « Gym Oxygène », vous devrez suivre le module d'habilitation sur les connaissances communes (14 heures), ainsi que le module de formation (21 heures), organisés au niveau national.